

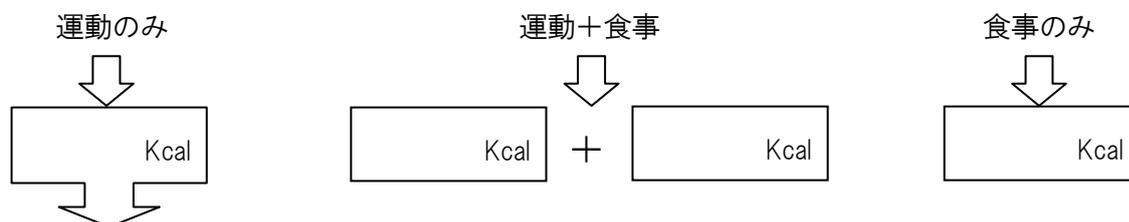
無理なく内臓脂肪を減らすための選択(運動と食事)

- ① 標準体重ではなく、目標体重を設定しましょう。
 ※ BMI25以上30未満の人は、まず現在の体重の5%減らす。
 ※ BMI30以上の人は現在の体重の10%減らす。
- ② 目標達成までの期間は**3~6か月(肥満症の場合は3か月)**と考えましょう。
- ③ 1kgの体脂肪をへらすには 7000kcal の消費が必要です。

- 1 私の現体重は kg
- 2 現体重の 5%または 10%を計算する
 kg × 0.05(または 0.1) = kg
- 3 目標体重を計算する
 kg - kg = kg …目標体重
- 4 何ヶ月で減らしたいか か月で減らしたい
(3~6ヶ月)
- 5 1日に減量する目安 kg × 1000 ÷ か月 ÷ 30日 = 1日 g
- 6 体の組成で考えると、たんぱく質と水分は減らさないで体脂肪を減らす。
 体脂肪に変わるものは、三大栄養素の脂肪・たんぱく質・炭水化物です。
- 7 1日 g × 7kcal = kcal
(1kgの体脂肪を減らすのに 7000kcalの消費が必要)
- 8 1日 kcal を減らすのに 3つの方法がある。

* 食品中の脂質量に
照らし合わせてみましょう。

例) マヨネーズ大さじ1(14g)中
脂質量 10グラム
ポテトチップス 10枚(14g)中
脂質量 5グラム



10分間の運動の目安

* 歩 行 …() × 0.2kcal = ()kcal
(現体重) (1分間で0.02kcalなので)

* 自 転 車(平地)…() × 0.8kcal = ()kcal
(現体重) (1分間で0.08kcalなので)

※高尿酸の方は運動することによって、尿酸値が増えることもあるので食事内容での調節が必要です。

体の動かし方によって、消費量が違います。1分間に歩行は、体重1kg 当たり0.02kcal消費単位を10分と考えてこの資料を作りました。(基礎代謝をのぞく)